

プログラム名	内容
DMCT	考え方の癖についての知識や自己理解を深め、自分を客観的にとらえる力を高めることを目的としクイズなどを通して楽しみながらグループディスカッションを行います。
マインドフルネス&セルフコンパッション	今に注意を向けることや自分への思いやりを持つことの体験を行います。
集団認知療法	物事に対する考え方の癖を見直したり。バランスの取れた思考についてグループを通じて考えます。
SST	社会技能訓練を意味し、本講では「頼む」「断る」から始まるコミュニケーションに主眼を置いて考えます。
セルフマネジメント	自分で健康を管理する方法の学習と体験を行います。 テーマは睡眠や入浴など身近なものが多いです。
グラウンドゴルフ	ゴルフをアレンジした軽スポーツです。初心者でもすぐに取り組みます。
ニュースポーツ	年齢や体力に関わらず誰もが楽しめるスポーツをみんなで体験します。
革細工	革を材料としたモノづくりを行っています。
農園芸	院内の畑にて、利用者様が育てたい野菜作りを主に取り組んでいます。
陶芸	手回しロクロを使用して湯呑や皿を作成します。
カラオケ	通信カラオケを音楽室で楽しみます。
美的生活	体と心のキレイは自分で磨くをモットーにスミージョウブクリフラワーアレンジメントなどを行います。
ウォーキング	当院周辺の自然などを散策しながらゆったりとした散歩を行っています。
コミュニケーションプログラム	お話し会と語る会を隔週で行っています。語る会では参加者の気になる話題をテーマに、自分の意見を言う・人の話を聞く時間として取り組んでいます。語る会では事前
ドリーム企画	利用者様が内容を企画し、みんなで取り組むコンセプトのプログラムです。
四季彩アート	手軽に楽しく取り組むことができる創作系のプログラムです。
ユーステラス	比較的若年層を対象とした支援コース ※利用の際には主治医とDCスタッフで相談させていただきます。
臨時企画	名前の通り、様々な企画を行います。
スポーツ	バドミントン、卓球、ソフトバレーなどの種目を行っています。
多職種勉強会	院内や院外から様々な講師をお呼びして、楽しくお勉強をします。
音楽鑑賞	いろんな音楽をみんなで聴いて楽しみます。
運動療法	適度な有酸素運動や体幹トレーニングを用いてセルフコントロールを図ります。
ユースコミュニケーション	ユーステラス対象者にて日頃の人間関係で困ったことを話し合います。
ゆるゆるリフレッシュ	負荷のすくないストレッチやヨガなどを行います。
ライフスキル塾	参加者で協力し合うゲームを行います。 楽しみながらコミュニケーションの練習ができます。
当事者活動	当事者研究とWRAPを隔週で行っています。
自主活動	ホールで手芸やゲーム、脳トレプリントをしたり、図書室やパソコンルームで課題をしたり、各自のペースで過ごすことができます。単独で作業をしてもらうことになります。